



Matti Timonen

**Tanssia tunteiden kanssa -
Kehon reaktiot**

Tanssia tunteiden kanssa -
Kehon reaktiot

Matti Timonen
Opinnäytetyö
Kevät 2012
Tanssinopettajan koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Tanssinopettajan koulutusohjelma, showtanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Matti Timonen

Opinnäytetyön nimi: Tanssia tunteiden kanssa – kehon reaktiot

Ohjaaja: Anssi Kirkonpelto

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2012

Sivumäärä: 40 sivua + 1 liite

Opinnäytetyöni perustuu psykologisten kehoreaktioiden ja tunteiden ja tunneilmaisun tutkimiseen tanssissa. Halusin saada selville miten ja kuinka ihmisen keho reagoi tunteisiin ja kuinka tunteet tulevat ilmi tanssissa.

Tutkimuksessani tutkin myös tanssilajien ilmaisua ja sitä, kuinka kehon reaktiot vaikuttavat tanssijoiden käsitykseen tutuista tanssilajeista sekä heidän omaan tanssiinsa.

Opinnäytetyön tekemisen aloitin keväällä 2011. Tutkimukseni perustuu tanssialalla työskentelevien ja opiskelevien kirjoituksiin sekä psykologisiin tunneteorioihin, kehon reaktion tutkimuksiin, tunneilmaisuuun sekä omakohtaisiin kokemuksiin. Tutkimukseeni kuuluu kirjallinen kysely tanssin kentällä työskenteleville ja opiskelijoille (liite). Lisäksi olen käyttänyt kirjallisia lähteitä liittyen tunteisiin, psykologiaan ja tunneilmaisuuun. Tutkimus osoitti mielenkiintoisia näkemyksiä tunteiden vaikutuksesta kehoon sekä kehon vaikutuksesta tunteisiin.

Asiasanat:

Tunteet, tanssi, ilmaisu, kehon reaktiot

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Programme in Dance Teacher Education, showdance option

Author: Matti Timonen

Title of thesis: Dance with emotions – Reactions of body

Supervisor: Anssi Kirkonpelto

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2012

Number of pages: 40 pages + attachments 1 page

This thesis was based on psychological and emotional reactions in the body and emotional expression in dance research. The aim was to find out how the human body reacts to emotions and how it comes out at dance. I also studied dance expression of species and how the body's reactions to affecting the dancers perception of familiar forms of dancing as well as their own dance.

This study is based on the views of dance teachers working in the field of dance and dance teachers students essay's and the psychological theories of emotion, the studies of body reactions, emotional expression and personal experiences. It includes a questionnaire for those working in the field of dance and dance teacher students (attachments). In addition, I written sources related to emotional, psychological and emotional expression were used. The study reveals interesting insights into the body, and emotions influence the body's emotional impact.

Keywords:

Emotions, dance, emotional expression, reactions of body

SISÄLLYS

LIITE

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni idea lähti omakohtaisista kokemuksistani tunteisiin ja niiden käsittelemiseen. Olen aina pitänyt tanssista, koska sen avulla pystyy kertomaan, miltä tuntuu ja mitä tuntee. Eri tanssilajit, joita olen harrastanut tai opiskellut, ovat innoittaneet minua tutkimaan, kuinka tunteet tulevat esiin ja mitä niille tapahtuu kehossa.

Valitsin tutkimukseeni tanssilajeja, jotka ovat aiheuttaneet itsessäni tunteita tai jotka voivat olla hyvinkin kerronnallisia tunnetiloiltaan sekä ilmaisultaan. Showtanssi, jazztanssi sekä baletti ovat usein tanssilajeista niitä, joita ajatellaan ”päälleliimattuina” lajeina. Nykytanssista käytetään taas usein enemmän ajattelua miltä tuntuu, mitä tunnet ja herättääkö se jotakin. Voisiko sisällä tapahtua jotain, joka vaikuttaisi kehoomme ja auttaisi näyttämään tunteemme kehon reaktioiden kautta tanssissa?

Tutkimukseeni kuuluu muiden tanssialalla työskentelevien ja opiskelevien kokemuksia ja näkökulmia tunteiden tulkinnasta eri tanssilajeissa ja kehon reaktioissa. Tein heille kirjallisen kyselylomakkeen, jossa tutkin, onko jokin tunne tanssilajeissa ominaisin, kuinka eri tunteet näyttäytyvät ja mikä on heidän omakohtainen tunnekokemuksensa tai -ilmaisunsa tanssiessa ja kuinka se ilmenee heidän kehoissaan tanssilajista riippumatta.

Toivon tutkimukseni antavan inspiraatiota ja rohkeutta mennä syvemmälle tanssiin ja tunteisiin tanssilajista riippumatta sekä kokemaan ja pohtimaan tunteiden merkitystä ja tulkintaa tanssin kentällä.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Lähtökohtana tutkimukselleni oli omakohtaiset kokemukseni tunteiden tulkinnasta kehossa ja ilmaisussa. Minua myös kummastuttivat eri tanssilajien erilaisuudet ja samankaltaisuudet tanssilajien tanssillisessa ilmaisussa.

Joillekin ihmisille tunteiden näyttäminen ja ilmaisu on luonnollista ja täten se tulee helpommin esille myös heidän tanssissaan. Toisille se voi taas olla hyvinkin vaikeaa ja heidän kokemuspintansa voi jäädä pintaraapaisuksi. Jäin miettimään, voiko tunteita näyttää tanssilajista riippumatta kehon reaktioiden avulla aidosti ja millaisessa vuorovaikutuksessa keho ja tunteet ovat?

Tanssilajit jotka tutkimukseeni valitsin, ovat henkilökohtaisesti innoittaneet minua. Opiskeltuani niitä olen kaivannut niihin enemmän sisältöä ja uusia näkökulmia. Ajatukseni tanssilajeille tyypillisistä ilmaisuista on ollut yksiselitteinen, koska en ollut aikaisemmin törmännyt siihen, että kyseisissä lajeissa voitaisiin mennä astetta pidemmälle miettimällä myös fyysisten reaktioiden aiheuttamaa vuorovaikutusta tunteisiin ja tunteiden vaikutusta fyysisiin kehon reaktioihin.

Kiinnostuin psykologiassa ilmi tulevista tunneteorioista ja tutkijoiden esille tuomista kehon reaktioista. Niiden avulla lähdin selvittämään, millainen vuorovaikutus tunteilla on fyysisiin kehon reaktioihin ja toisin päin ja kuinka ne vaikuttavat tanssiin. Tutkimukseeni kuuluu myös kognitiivisen ajattelun ja lähetymistavan selityksiä sekä motivaation aiheuttamaa yhteyttä ihmisen toimintaan.

Tutkimukseni lähdeaineistona käytin kirjallisuutta tunteista, tunneilmaisusta, psykologiasta ja esiintymisestä. Hankin myös taustatietoa internetin avulla ja teetin kirjallisen kyselyn tutkimukseeni liittyen tanssin kentällä opiskeleville ja työskenteleville. Heille kohdistetussa kyselylomakkeessa selvitin heidän kokemuksiaan tunteiden aiheuttamista kehon reaktioista ja kysyin, miten ne ovat näkyneet heidän tanssissaan.

3 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ

3.1. Tunteet

Tunteita voidaan tulkita monella eri tavalla, joten niitä on alettu tutkia erilaisten tunneteorioiden avulla. On olemassa paljon tunteita, jotka merkitsevät eri asioita eri ihmiselle. Tunteet ovat myös osa persoonaamme.

Yleensä tunteet kuitenkin määritellään verraten lyhytkestoiksi reaktioiksi, jotka koostuvat seuraavista osatekijöistä:

- 1) *Kehon reaktiot*, pulssin kiihtyminen, punastuminen, käsienvapina.
- 2) *Toimintavalmiudet*, halu paeta pelästyessä, hyökätä suuttuessa, itkeä surressa
- 3) *Arviot* ja tulkinnat tunteita herättävistä asioista
- 4) *Viestintä* ja tunneilmaisut, kuten ilmeet ja eleet
- 5) *Subjektiiivinen*, sisäinen tunnekokemus.

Nämä tunteiden osatekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Joten esimerkiksi entistä vivahteikkaampi tunneilmaisus voi monipuolistaa sisäistä tunnekokemusta, kun taas rikas tunne-elämä voi näkyä monipuolisena tunneilmaisuna.

(Laine & Riihelä-Vilkko 2006, 14.)

Tunteet toimivat myös viestinnän välineenä ja tästä syystä kasvon ilmeitä on tutkittu tunteidemme ilmaisussa. Ilmaisemme tunteita eleiden ja ilmeiden avulla sekä myös puheella, äännähdyksillä ja muilla konkreettisilla teoilla.

3.2 Kognitiivinen ajattelu ja lähestyminen

Kognitiivinen lähestymistapa pyrkii yhdistämään tunteet sekä kognitiiviset prosessit eli ajattelun, oppimisen, havainnot, tarkkaavaisuudet, luovuuden ja ongelmanratkaisun. Tunteemme vaikuttavat yleiseen vireystilaamme ja mielialaamme sekä toimintakykyymme sosiaalisissa tilanteissa.

Tunteet ovat elimistön psykofyysinen reaktio sisäisille tai ulkoisille ärsykeille. Kognitiivisten tunneteorioiden mukaan tunteet selittyvät yksilön tulkitessa vuorovaikutustilanteiden tapahtumia. Sosiaaliset tunneteoriat taas tarkastelevat oppimisen merkitystä tunteiden synnylle.

Tunteet ovat syntyneet aivojen varhaisista kerrostumista sekä kiihtymyksen ja vihan tunteista. Aivorungon ja sitä ympäröivän limbisen järjestelmän ajateltiin olevan peräisin varhaisilta nisäkkäiltä. Myöhemmin kehittynyt aivokuori alkoi säädellä korkeampaa ajattelua. Vallalla olleen käsityksen mukaan nämä kolme aivokerrosta yhdessä tuottivat tunneskaalat. Viha ja raivo syntyivät ns. matelijanaivoissa, jota ylin aivokuori kontrolloi ja sääteli.

Tämän näkemyksen mukaan tunne ja ajatus olivat erillään. Nykyään tiedetään aivojen toimivan toisin. Vireystila, lääkaineet tai kognitiiviset häiriötilat vaikuttavat kaikki tunnetilojen syntyyn. Autonomisen hermoston tuottama hormonituotanto osallistuu elimistön fysiologiseen säätelyyn ja tunteiden muodostumiseen. Aivojen limbinen järjestelmä on yhteydessä väliaivojen elintoimintoihin ja sääteleviin keskuksiin.

Tunteita voidaan muuttaa aivoissa kemiallisesti esim. kahvi, nikotiini, alkoholi, lääkkeet. Erityisen tehokkaita ovat psyykelääkkeet, jotka muuttavat erilaisten välittäjäaineiden toimintaa. Myös aivokeskusteorioissa nähdään, että ärsyttämällä jotain tiettyä aivokeskusta voidaan aiheuttaa jokin tunnetila.

Kognitiiviset häiriöt johtavat usein myös tunne-elämän häiriöihin. Muistin toimintahäiriö voi johtaa mielihyvä- tai mielihäviö-alueiden aktivoitumiseen.

1960-luvulla eräässä tutkimuksessa huomattiin, että ihmisen oma toiminta, minäkuvan ja maailmankuvan rakentuminen vaikuttavat yksilön tunne-elämän säätelyyn. Kognitiivisen tunneteorian mukaan yksilön ajattelutapa vaikutti

tunteiden syntyyn. Teorian mukaan tunteet syntyvät vasta kun yksilö tulkitsee ja arvioi oman fysiologisen tilan. Kognitiiviset tunneteoriat korostavat ympäristön palautteita ja oman ajattelun merkitystä. (Kognitiivinen ajattelu, hakupäivä 3.3.2012)

1

2 3.3 Perustunteet ja muunnelmat

Tunteita jäsennetään *perustunteisiin* ja *perustunteiden muunnelmiin*, jotta niitä olisi helpompi tutkia ja käsitellä. Perustunteilla tarkoitetaan kaikille meille tuttuja tunteita kulttuurista riippumatta. Näitä tunteita ovat esimerkiksi viha, pelko, suru, yllätys, inho, onni, ilo, kiinnostus, häpeä ja syyllisyys. Perustunteiden muunnelmiin taas menevät muun muassa kostonhimo ja kateus, koska ne ovat vihan muunnelmia. Lisäksi on olemassa yhdistelmätunteita, jotka ovat nimensä mukaan yhdistelmiä eri tunteista. Esimerkiksi mustasukkaisuus voi olla yhdistelmä vihasta, pitämisestä ja hylätyksi tulemisen pelosta. (Laine & Riihelä-Vilkko 2006, 14.)

3.4 Tunnetilat

Tunnetilat välittävät tietoa ympäristöstä elimistöön. Näin ihminen kykenee reagoimaan asianmukaisesti ympäristön tai kehon tilan muutoksiin. Perimään on jäänyt kyky tunnistaa erilaisia ympäristön malleja. Jolloin jokaista ärsykemallia vastaa tietty perustunnetila.

Evoluutiopsykologi Silvan Tomkinsin mukaan tunnetilat välittävät tietoja sekä omaan elimistöön että lajitovereille, eli tunteet voidaan siis jakaa elimistön biologisiksi tiloiksi. Sanallisen ilmaisun saaneet tunteet ovat siis jo tunnistettuja ja ovat muuttuneet tietoisiksi kokemuksiksi. (Tunnetilat, hakupäivä 22.2.2012)

Ihmisellä on myös tunnemuistoja kokemuksissaan, ja elämäkokemuksemme vaikuttaa kykyymme tuntea. James-Langen tunneteorian mukaan havaintomme kehomme reaktioista aiheuttavat meissä tunnetiloja eli kyseisiä reaktioita ovat esimerkiksi fyysiset muutokset, kuten sydämen lyöntitiheyden kasvaminen,

verenpaineen nouseminen, hikoilun lisääntyminen, punastuminen, hengitystiheyden kasvaminen, muutokset ruoansulatuksessa, pupilliemme koon muutokset, adrenaliinin erityis ja vapina. Fysiologi Walter Cannonin teorian mukaan tunnetiloissa oli kyse aivojen neurologisesta tapahtumasta, joka näkyi käytännössä tunnetiloina sekä kehollisena yhteytenä. (Tunnetilat, hakupäivä 22.2.2012.)

3.5 Motiivit

Suurin osa motivaation alalla tehdyistä teorioista perustuu olettamukseen, että ihmisen toiminta syntyy sisäisistä jännitteistä tai tarpeista. Näkökulmasta ajateltuna ihmisen toiminnan tavoitteena on näiden tarpeiden toteuttaminen ja jännitteiden vähentäminen. Ihmisen toimintaa ohjaavat omat sisäiset halut ja ympäristön vaikutus. Motivaatiotutkimus nähdäänkin osaksi persoonallisuuden tutkimusta. (Tunteet ja motivaatio, hakupäivä 27.3.2012)

Motiivien selittäminen voidaan nähdä kolmesta eri näkökulmasta:

- 1) *Tarvedynaaminen selitys*: Motivaatio on tarvetilana, joka syntyy sisäisistä ärsykkeistä. Yksilön käyttäytymisen ja toiminnan tavoitteena on palauttaa sisäinen tasapaino.
- 2) *Oppimisteoreettinen näkemys*: Selitetään muut kuin synnynnäiset motiivit. Muut kuin primaariset perustarpeet ovat vahvistamisen tulosta.
- 3) *Kognitiivinen näkemys*: Toiminnan tavoitteena on mahdollisimman myönteisen minäkäsityksen ylläpitäminen

Motivaatioteoriat jaetaan usein sisältöteorioihin ja prosessiteorioihin.

Sisältöteoriat kuvaavat käyttäytymistä ohjaavia sisäisiä tekijöitä. Prosessiteoriat kuvaavat käyttäytymisen alun, ylläpidon ja lopetuksen.

Ihmisen käyttäytymistä ohjaa monet tarpeet sekä jännitystilat. Toiminnan ja käyttäytymisen tulkintaan tarvitaan teoriaa tai työkalua, jolla voidaan tunnistaa,

tutkia ja ymmärtää, mitkä nimenomaiset tarpeet aiheuttavat tavoitteen suuntaista käyttäytymistä. (Tunteet ja motivaatio, hakupäivä 27.3.2012)

4 TANSSILAJIT

Valitsin tutkimukseeni neljä tanssilajia, jotka ovat olleet itselleni tärkeitä. Halusin tutkia lajien kautta tunteiden ja kehon reaktioiden vuorovaikutusta sekä sitä, onko lajien ominainen ilmaisu hallitseva ja millä tavalla se vaikuttaa.

3 Nykytanssi

Nykytanssi on alun perin lähtöisin modernista ja uudesta tanssista. Tanssityyli on eräänlainen kokeileva ja fuusioiva tyylisuuntaus. Tarkkaa tekniikkaa ei välttämättä haluta määrittää, vaan tyyli määrittyy pitkälti koreografian tai opettajan mieltymysten mukaan. Nykytanssissa pyritään usein kehon ja mielen yhteyteen kehontietoisuusmenetelmien avulla. Tyyllilaji ottaa vaikutteita eri kulttuureista sekä tanssityyleistä. Ajattelu ja pohdinta ovat keskeisiä nykytanssissa. Teokset ja koreografia voivat keskittyä myös pelkän liikkeen tuottamiseen ja analysointiin. Liikekielessä painotetaan luonnollisuutta. (Nykytanssi, hakupäivä 24.2.2012)

Jazztanssi

Jazztanssin juuret ovat afroamerikkalaisessa kulttuurissa. Siinä yhdistyvät afrikkalainen tanssiperinne ja eurooppalaiset kansantanssit. Jazztanssi alkoi kehittyä 1930-luvulla ja sai vaikutteita modernista tanssista sekä baletista. Steppi on jazztanssille läheistä sukua ja näillä tanssityyleillä on yhteinen tausta. Jazztanssi tekniikkaa on ensimmäisenä kehittänyt Jack Cole sekä myöhemmin Eugene Louis Faccuito (Luigi) sekä Matt Mattox. Tanssilajille tyypillistä on polyrytmisyys ja isolaatiot eli eriyttäminen, jossa kehonosia pyritään liikuttamaan toisistaan riippumatta. (Jazztanssi, hakupäivä 24.2.2012)

Baletti

Baletti on nimitys erityiselle musiikin säestyksellä näyttämöllä esitetylle tanssimuodolle ja -tyylille. Sanalla tarkoitetaan myös esitettävää teosta sekä tanssiryhmää. Baletti on yksi tanssitaidemuoto ja länsimaisen taidetanssin vanhin lajityyppi. Balettiteoksissa käytetään klassisen tanssin lisäksi kansantanssipohjaista karakteritanssia sekä miimistä elekieltä, jolla tanssijat kertovat tunteistaan, kommunikoivat keskenään ja tulkitsevat katsojille kertomuksen sisältöä. Teoksessa vaihtelevat balettikuoron esittämät näyttävät ryhmätanssit sekä solistiset osuudet. Usein teoksissa on pääpari – ballerina ja hänen partnerinsa – joiden esittämissä kaksintansseissa nähdään sekä pisimmälle vietyä tanssi-ilmaisua että teknistä taituruutta. (Baletti, hakupäivä 24.2.2012)

Showtanssi

Showtanssissa voidaan yhdistellä mitä tahansa tanssityylejä haetun tunnelman tai idean mukaisesti. Sana ”show” - näyttää, kertoo jo itsessään tyyllilajin merkityksen. Showtanssi on erittäin monipuolinen, erittäin esittävä ja näyttävä tanssin laji. Näyttävyyttä lisätään näyttävillä asuilla sekä rekvisiitalla. Näyttävyyden elementti näkyy myös lajin liikekielessä. Showtanssi on monesti tarinan kerronnallista tai selkeäteemaista. Showtanssia on erilaisten esitysten lisäksi nähtävillä myös oman nimikkeensä alla olevissa kilpailuissa niin Suomessa kuin ulkomaillakin. Showtanssia ei ole vielä varsinaisesti pystytty määrittämään. (Kinnunen A. 2010, 12.)

5 KEHO

4 5.1 Tunteet kehossa – tunneteorioita ja tutkimuksia kehon reaktioista

William James ja Carl Lange ovat esittäneet psykologian alalla teorian, jonka mukaan tunteet ovat usein seurauksia kehon reaktioista. James-Langen

tunneteorioita on hyvä esimerkki fysiologisista tunneteorioista jotka korostavat kehon reaktioiden merkitystä tunne-elämälle. (Laine & Riihelä-Vilkko A. 2006, 16.)

Tosin nykyään tämä kyseinen teoria voidaan ajatella niin, että se aliarvioi tietoisesti tapahtuvaa ajattelua ja taas korostaa kehollisten reaktioiden merkitystä. Emme voi säädellä tunteitamme pelkästään kehollisin reaktioin. Jos ihminen tuntee itsensä alakuloiseksi ja surulliseksi niin, tunne ei lopu sillä että hänet pakotetaan tuntemaan väkisin positiivisemmin kehollisen tekemisen kautta.

Monet nykytutkijat uskovat, että kehon reaktiot vaikuttavat tunteiden voimakkuuteen. Tällaiset tilanteet aiheuttavat siis suurimman reaktion silloin, kun olet joutunut esimerkiksi fyysisen rasituksen jälkeen epämiellyttävään tilanteeseen, jossa viha voisi ottaa vallan. Fyysisen rasituksen jälkeen ihminen reagoi voimakkaammin ja aggressiivisemmin kuin silloin, kun ei ole rasittanut itseään fyysisesti. Näin ollen raskas ja rankka liikunta voimistaa autonomisen hermoston ohjaamia reaktioita kuten pulssia ja vahvistaa täten tunteen voimaa. (Laine & Riihelä-Vilkko 2006, 17.)

Ekman, Levenson ja Friesen osoittavat teoriassaan, että kehon reaktiot myös erottelevat tunteita toisistaan. Pulssi kiihtyy enemmän esimerkiksi vihan ja pelon kuin onnen tai yllätyksen tunteessa. Vihan ja pelon erottaa toisistaan se, että vihastuneen ihmisen käden lämpötila on normaalia korkeampi, kun taas pelästyneen ihmisen jalat lämpenevät. Monet tutkijat arvelevat, että perustunteet valmistavat kehoa toimintaan. (Laine & Riihelä-Vilkko 2006, 17.)

5 5.2 Tunneilmaisu

Amerikkalainen tutkija Paul Ekman on tutkinut ihmisten tunneilmaisua. Perustunteita heijastavat ilmeet ovat yleismaailmallisia: ne ovat Ekmanin mukaan geeneihimme kirjoitettuja eikä niitä tarvitse oppia. Ekman havaitsi myös, että toisinaan ihmiset käyttävät aidoissa tunneilmaisuissa osittain eri ilmelihaksia kuin esitetyissä, tahdonalaisissa ilmeissä

Tunneilmaisun säännöissä on kuitenkin kulttuurieroja. Tämä johtuu siitä, että eri kulttuureissa on erilaisia sääntöjä siitä, millaiset tunteilmaukset ovat sopivia ja toivottuja. Tunteiden ilmaisemisessa on olemassa paljon myös yksilöllisiä eroja. (Laine & Riihelä-Vilkko 2006, 23-25.)

Ajatusten ja tunteiden ilmaiseminen on tärkeää, sillä se auttaa toisia ymmärtämään puhujaa. Kasvot ovat tunteiden ilmaisun ja tulkinnan lähtökohta. Tunne vaikuttaa kasvolihaksiin lähes välittömästi. Kasvojen lihaksisto on erittäin kehittynyt. Kasvojen ilmeet voivat vaihtua monesti sekunnin aikana. Monissa tapauksissa ympäristö ohjaa tunteiden esittämistä. Joissakin kulttuureissa esimerkiksi vihan tai surun esittäminen on tukahdutettua tai ylikorostunutta. (Tunteet ja motiivi, hakupäivä 27.3.2012)

Tunteiden kokeminen ovat yksilön päänsisäisiä tapahtumia. Yksilön tiedostamattomasta tai tietoisesta toiminnasta riippuu myös, esittääkö hän tosia vai epätosia tunnesignaaleja. Ulkopuolinen tarkkailija ei voi koskaan täydellä varmuudella tietää, mitä toinen todella tuntee ja ajattelee. Näin välittyvä informaatio riippuu siis sekä esittäjästä että havainnoijasta.

Tämän takia muu kehollinen ja sanallinen viestintä tunteiden esittämisessä on myös tärkeää. Tunteiden ilmaiseminen kehonkielen avulla tai sanallisesti selventää ja elävöittää vuorovaikutusta ja estää toisia tekemästä vääriä tulkintoja.

Kognitiiviset prosessit ja tunteet eivät ole toisistaan irrallisia tapahtumia vaan osa ihmisen psyykettä ja ympäristöä. Järkeilyllä ja päättelyllä voidaan hallita tunteita. Voimakas tunne saattaa estää hallinnan. Toisaalta psykologisissa kokeissa on havaittu, että ärsyttämällä joitakin kasvolihaksia voidaan saada aikaan myös positiivinen tai negatiivinen tunnekokemus.

Emme varmaan koskaan kykene täysin tiedostamaan saati kontrolloimaan kaikki tunteitamme. Kypsymisen myötä toki kykenemme kontrolloimaan tunteita paremmin. Yksilöllinen temperamentti, sosialisatio ja kasvu ympäristön ehdot määrittävät yksilöllisen tunneilmaisun laadun ja määrän. (Tunteet ja motiivi, hakupäivä 27.3.2012)

6 5.3 Sanattomat viestit – ilmeistä asentoon

Annamme yleensä itsestämme ensivaikutelman sanattomien viestin avulla. Yleisö ottaa vastaan tiedostaen ja tiedostamattomastikin toisen sanattomia viestejä. Jos sanattomat viestit vievät toiseen suuntaan kuin sanat, uskotaan tuolloin yleensä sanattomia viestejä.

Osaa sanattomista viesteistä voi hallita, osaa ei. Kun tuntee sanattomien viestien ominaisuudet, tehokeinot ja merkitykset, voi niitäkin kehittää ja muuttaa myönteisiksi. Samalla voi myös toisen sanattomista viesteistä päätellä sellaisia asioita, jotka muuten eivät keskustelussa tule esiin.

Sanattomia viestejä on paljon. Sanattomia viestejä ovat ilmeet, eleet, liikkeet, tilan tarve, katse, vartalon koko, miten seisoo, miten istuu, miten on pukeutunut, millainen on ääni ja miten sitä käyttää. (Tammivuori 2000, 30-31.)

Katse

Katseen avulla voimme muun muassa säädellä vuorovaikutusta, osoittaa tunteita ja tarkkailla ympäristöä. Vuorovaikutuksen säätelyyn kuuluu muun muassa, että katseen avulla voimme osoittaa, olemmeko kiinnostuneita toisen ihmisen seurasta vai emme. Jos esimerkiksi kävelet kadulla ja haluat vältellä vastaantulevan ystäväsi seuraa, voit painaa katseesi maahan ja olla kuin et huomaisikaan häntä. Katseella voimme myös osoittaa keskustelussa, että haluamme seuraavan puheenvuoron. Kuuntelutilanteessa katsekontakti osoittaa, että olemme kiinnostuneita siitä, mitä puhuja sanoo.

Katse kertoo myös tunteistamme ja sen avulla voimme esimerkiksi osoittaa olevamme kiinnostuneita toisista ihmisistä. Toisen tuijottava katse voi tehdä olomme myös vaivautuneeksi. Katsomalla toisia voimme tehdä havaintoja heidän reaktioistaan ja tarkkailla muiden käyttäytymistä. (Sanaton viestintä, hakupäivä 3.3.2012.)

Ilmeet

Kasvojen ilmeille on ominaista, että ne ovat lyhytaikaisia, olemme esimerkiksi vain hetken aikaa yllättyneitä. Koska vuorovaikutus koostuu nopeista muutoksista, myös ilmeemme ovat jatkuvassa muutostilassa. Niinpä näemmekin yleensä toisen kasvoilla enemmän sekoituksen eri tunteista kuin puhtaan tunnetilan. Ilmeiden sekoituksella tarkoitetaan sitä, että vaikka esimerkiksi kateellinen ihminen yrittää peittää tunteensa, hänen kasvoillaan välähtää ilmeitä, jotka kuvastavat vihaa ja katkeruutta ja ne paljastavat hänen todelliset tunteensa.

Ihminen voi tehdä loputtoman paljon erilaisia yhdistelmiä pelkästään muuttamalla kasvojenpiirteitään. Kaikki eri ilmeet eivät kuitenkaan ole merkityksellisiä. Tutkimuksissa on havaittu, että ihmisillä on kuusi universaalia ilmettä, jotka ilmenevät samalla tavalla kulttuurista riippumatta. Universaaleja ilmeitä ovat onnellisuus, surullisuus, yllättyneisyys, pelko, viha ja inho. (Sanaton viestintä, hakupäivä 3.3.2012.)

Eleet

Eleiden avulla voidaan korvata jokin verbaalinen viesti. Niiden avulla voidaan myös korostaa ja elävöittää puhetta. Eleet kertovat myös viestijänsä tunnetiloista ja niiden voimakkuudesta. (Sanaton viestintä, hakupäivä 3.3.2012.)

Asento

Kehon asennot voivat kertoa muun muassa viestijän asennoitumisesta tai tunnetiloista. Esimerkiksi nojautumalla eteenpäin, voimme osoittaa kiinnostusta puhujan asiaa kohtaan. (Sanaton viestintä, hakupäivä 3.3.2012.)

6 TUTKIMUSTYÖ

7 6.1 Tutkimuksen alustus

Opinnäytetyöni idea oli selvillä jo varhain keväällä 2011. Tunteet olivat päällimmäisenä mielessäni ja niistä päätin alkaa ottaa niistä selvää ja kirjoittaa ne ylös. Elämässäni oli tapahtunut monen vuoden aikana sellaisia asioita, jotka nostivat tunteitani pintaan. Luin paljon kirjallisuutta tunteiden merkityksistä ja siitä, miten ne vaikuttivat ja mikä merkitys niillä on elämässä.

Kirjoitin muistiin tunnetiloja jokaiselta päivältä, joita koin ja mikä sen mahdollisesti aiheutti. Tutkin myös paljon omia ajatuksiani ja näkemyksiäni. Ensin tavoitteenani oli tehdä taiteellinen opinnäytetyö, mutta idea muuttui, koska huomasin ajan olevan rajallinen. Olisin joutunut tekemään työharjoittelun ohella töitä enemmän kuin mitä olisin pystynyt. Päätin tehdä kokonaan kirjallisen työn ja samalla haastaa itseäni kirjoittamisen ja lukemisen kanssa.

Omien kirjoituksieni pohjalta päätin valita viisi tunnetta, joita tarkastelin lähemmin. Niitä tunteita olivat ilo, suru, viha, pettymys ja onni. Huomasin, että nämä tunteet olivat niitä tunteita, joita koin kaikista eniten ja joihin törmäsin aina uudelleen.

Myöhemmin syksyllä 2011, työharjoittelun aikana, huomasin vaativani oppilailtani enemmän tunnepitoisempaa tanssimista sekä fyysisesti että henkisesti. Siitä lähtikin idea tehdä kyselylomake muille tanssialalla opiskeleville ja tanssinkentällä työskenteleville.

Kysymyslomakkeen tarkoituksena oli selvittää miten tanssijat käsittelevät tunteitaan tanssin kautta ja miten kehon reaktiot vaikuttavat tunteisiin. Minua kiinnosti myös tietää, onko heidän ilmaisunsa sidonnainen joihinkin tiettyihin tanssilajeihin.

Kysymyslomakkeiden vastauksia tuli positiivisesti takaisin ja pääsin aloittamaan varsinaisen tutkimustyöni.

6.2 Kysymyslomakkeen laatiminen

Aloin työstää kysymyslomaketta niin, että valitsin ensin omista kokemistani tunteista viisi tunnetta, jonka jälkeen aloin pohtia niitä tanssin näkökulmasta.

Koska ajatukseni oli tutkia, kuinka keho reagoi tunteiden aikana ja miten se näkyy tanssissa, päätin tehdä kysymykset niin, että kukin vastaaja saa vastata vapaasti annettuihin kysymyksiin ja kertoa omakohtaisia kokemuksiaan ja mitä mieltä he ovat.

Kysymyksiä lomakkeelle tuli viisi kappaletta. Ensimmäiseen kysymykseen annoin tietyt tanssilajit, joiden näkökulmasta vastaajien piti tarkastella tunteiden korostettavuutta ja kommentoida, onko kyseisissä tanssilajeissa tietynlainen stereotypia tanssilajin ilmaisusta ja kehollisesta toiminnasta.

Toiseen kysymykseen annoin tunnetilat, joita heidän piti miettiä omasta näkökulmastaan omassa tanssissaan. Kolmannessa kysymyksessä kysyin, miten he itse pyrkivät tuomaan tunteita esiin tanssissaan.

Neljännessä kysymyksessä otin esille kysymyksen, onko jokin tunne tai ilmaisu hallitseva omassa tanssissa lajista riippumatta ja kuinka se näyttäytyy kehossa. Viidennessä ja viimeisessä kysymyksessä kysyin, onko heidän mielestään jokin tunne tai ilmaisu yleisesti hallitseva tanssissa lajista riippumatta.

6.3. Kyselyn tulokset

Lähetin sähköpostitse sata kysymyslomaketta tanssialalla työskenteleville ja opiskeleville. Sadasta kysymyslomakkeesta sain takaisin 40 kappaletta sähköpostitse. Olin todella positiivisesti yllättynyt, että näinkin paljon tuli takaisin ja tutkimastani aiheesta oltiin kiinnostuneita ja vastaamista pidettiin tärkeänä. Suurin osa vastanneista opiskelee tanssia tai on jo valmistunut tanssialalta.

Ensimmäiseen kysymykseen vastaukset jakautuivat vaihtelevasti. Kysyin, onko heidän mielestään antamillani tanssilajeilla tyypillistä tunnetta tai ilmaisua ja miten niitä käsitellään. 20 vastaajista koki, että nykytanssissa korostetaan tunteita ulospäin joskus liian vähän ja keskitytään enemmän oman itsensä sisälle. Kymmenen olivat taas sitä mieltä, että välillä mennään liiankin syvälle tunteiden syövereihin ja tunteiden kanssa ollaan tekemisessä melkein jatkuvasti. Lopuille kymmenelle oli tunneilmaisu tullut tutummaksi liikelähtöisen kokemuksen perusteella. Vastaukset tämän lajin osalta olivat hyvin laajat, koska vastaukseen saattoi vaikuttaa se, millainen tanssitausta vastaajalla on ollut.

Jos mietin nykytanssin määritelmää tai lajia, niin on olemassa hyvin monipuolisia nykytanssin muotoja. On erilaisia nykytanssin tekniikoita, joilla voidaan parantaa tanssijan kehollista sekä ilmaisullista puolta. Mutta myös koreografilla ja tanssinopettajalla on merkittävä rooli siihen, mitä tanssija saa ja mitä häneltä vaaditaan.

Koreografit/tanssinopettajat eivät välttämättä vaadi tanssijoiltaan ilmaisua vaan liikkellistä lähtökohtaa. Jolloin vaarana voisi olla esimerkiksi se, että liike uppotuu kehoon, mutta siitä voi tulla hyvin pitkälti suorittamista. Toisille se riittää, toisille ei. Ilmaisun lähtökohdasta ajateltuna se voisi antaa tanssijoille enemmän mahdollisuuksia miettiä, miten tuoda sekä liikkeellinen että ilmaisullinen puoli yhteen.

Jazztanssin osalta suurimmaksi tunteeksi ja ilmaisuksi nousi ilo, energisyys sekä seikka että jazztanssi näkyy kehossa energisenä väreilynä sekä avoimuutena.

Vastauksia tutkiessani ja vertailllessani huomasin, että kaikki 40 vastaajista ajattelivat lajille tyypillisen tunnetilan samanlaiseksi. Samalla huomasin heidän jossain elämänsä vaiheessa tanssineen enemmän jazztanssia tai olevan lajin kanssa yhä päivittäin tekemisessä. Ohessa muutamia kommentteja jazztanssista.

"Jazztanssi on tunnetilaltaan energinen, voimakas ja ailahtelevainen".

"Jazztanssin perinteet tulevat afroamerikkalaisesta kulttuurista, jossa yhteenkuuluvuuden tunne on perinteistä. Olen tuottaessani jazztanssin materiaalia, ottanut monesti lähtökohdaksi saada yhteenkuuluvuuden ja ilon tunteen näkymään myös tanssisalissa".

"Monimuotoinen laji, joka ilostuttaa ja vihastuttaa".

Baletti nosti esiin tunteiltaan ja ilmaisultaan seesteisen, kauniin, miellyttävän ja herkän tunteen. Vastanneista 15 koki baletin liikekielen kauniina. Kymmenen taas koki sen aiheuttavan jopa tietynlaista rakkauden tunnetta ja 15 vastanneista piti lajia herkkänä ja kevyenä.

"Balettiin ei tarvita tiettyjä tunteita, ne tulevat tanssiessa kehoon ja kertovat tarinaansa. On tärkeää tuntea, jos et tunne, et tanssi tunteella".

"Kaunista, pitkälinjaista sekä voimakasta, mutta kevyttä".

Showtanssin ilmaisuksi ja tunteeksi nostettiin lajille tyypillinen ilo, viihteellisyys ja esittäminen. Tosin moni, 20, vastanneista myös totesi, että lajin kehittyneisyys on aiheuttanut paljon parannuksia ilmaisussa ja tunteiden näyttämisessä, eikä he enää ajattele lajista tyypillisellä tavalla. Lajiin on löytynyt omanlainen suuntaus, joka kehittyy pikku hiljaa. 15 vastanneista piti showtanssin ilmaisua päälleliimattuna ja viisi vastanneista oli sitä mieltä, että tunne ja ilmaisu tulevat esiin liikkeen kautta.

"Showtanssin monimuotoisuus aiheuttaa monesti hämmentäviä hetkiä itselleni. Olen tehnyt showtanssia monta vuotta, mutta siltikin se on hieman etäinen. Koen hyvää fiilistä ja iloa tanssiessani sitä, mutta loppujen lopuksi mitä se sitten antaaakaan? Usein liikkeellinen lähtökohta huokuu, tunteentulkinta jää joskus väljäksi".

"Tämä määrittämätön laji on energinen ja sen ilon voi tuntea jo kaukaa".

Kaavio 1. Tanssilajeille tyypilliset tunteet ja ilmaisut vastanneiden näkökulmasta.

Toisessa kysymyksessä oli henkilökohtaisempia vastauksia. Tunteet, joista kyselin olivat: ilo, viha, suru, pettymys ja onni.

Jokaisen 40:n vastaajan omakohtaisessa tanssissa ilo näkyi kehossa vapautuneisuutena ja itsevarmuutena, keho reagoi avoimesti tanssiin ja kehon toiminta monipuolistui. Fyysisesti keho reagoi aktiivisesti, usein tällaisen tunteen huomaa ihmisen asennostakin. Rintakehän avoimuus ja ihmisen ryhdikkyys paljastavat ilon ja onnellisuuden tunteen.

Vihan tunne aiheutti vastaajissa taas enemmän erilaisuutta. 25 vastaajaa koki vihan tanssissaan ja kehossaan lukittautumisena, keho on koko ajan käynnissä, hengitys nopeutuu ja pulssi nousee, mutta ei pysty tekemään mitään. Kymmenen reagoi tunteilla ja he päästivät vihan tunteen ulos kehostaan äänillä, puhumalla ja huutamalla, jolloin keho on enemmän hyökkäävämmässä tilassa. Kaikki muun muassa kokivat adrenaliinitason nousevan. Viiden vastaajan kohdalla taas vihan tunne esti heitä tanssimasta tai tekemästä avoimesti siltä, miltä tuntui

Vastauksissa huomasin selvästi yhteyksiä fyysisiin kehon reaktioihin, muun muassa pulssin kiihtymiseen ja hengityksen nopeatumiseen vihan tunteessa. Myös äänenkäyttö ja puhe yleistyivät, se aiheuttaa myös kehollista toimintaa.

Suru aiheutti kaikille 40 vastaajalle kehollisen romahduksen, jolloin kehon olemus menee enemmän kasaan. Keho ei ole niin aktiivisessa tilassa kuin normaalisti sekä ilmaisu on alakuloisempaa. Mieli ja keho eivät jaksa keskittyä kunnolla siihen, mitä tekevät.

Näistäkin vastauksista kehon reaktiot tulivat esille hyvin. Vartalon asennot ovat kehollista toimintaa, se miten seisot ja miten olet. Asennot myös liitetään sanattomiin viesteihin, jotka kertovat paljon esiintymistilanteissa katsojille tai kanssaolijoille siitä, millainen persoona olet ja mitä sillä hetkellä tunnet.

Vastaajien mukaan vaikein tunne tai ilmaisu oli pettymys. Pettymys koettiin niin, että voimat vähenivät. Se näkyi jaksamisessa, kuten myös surukin. Siinä kehollisesti olemus on alakuloinen, ei sosiaalinen ja hieman varautunut. Pettymys on varmasti enemmän henkinen tunnetila ja jokainen käy sitä päänsä läpi päänsä sisällä. Se ei ole niinkään fyysisten reaktioiden alainen tunnetila.

Onni ja onnellisuus olivat kaikkien 40 vastanneen mielestä samantyyppinen tunne kuin ilokin eli fyysisesti aktiivinen. Rintakehän avoimuus kertoi heidän mielestään onnentunteesta. Tunne näkyi myös kasvoissa hymynä ja nauramisena sekä leikkimielisyytenä. Nämä kuuluvat myös sanattomiin viesteihin eli ilmeisiin ja eleisiin, joten ne tulevat esille myös meidän jokapäiväisessä toiminnassammekin.

Kaavio 2. Esittää tuloksia tunteista ja kehon reaktioista vastanneiden tanssiessa.

Kolmannessa kysymyksessä vastaukset olivat suurin piirtein samanlaisia. Jokainen halusi tuoda tunteensa ja ilmaisunsa esiin omien kokemustensa ja mielikuviansa kautta. Jos esiintymistilanteeseen oli annettu tietynlainen tunne tai ilmaisu niin, jokainen pyrki tuomaan sen esille, niin hyvin kuin siinä tilanteessa siihen pystyivät. Liikelähtöisesti tunteiden ilmaisua oli vastanneista tehneet kaikki. Ohessa vastaajan kommentti:

"On helppoa opetella liikkeen kautta, mutta varsinaisesti se ei anna minkäänlaista oman tulkinnan varaa tanssijalle. Tanssijalla on oltava keho ja tieto-taito siitä miten hän voi tarjota erilaisia mahdollisuuksia. Mutta varsinaisesti se joka häntä auttaa ja ohjaa on vastuussa siitä mitä hän vaatii".

Pakotettuja tunteita oli monen mielestä vaikea saada luonnolliseksi, mutta moni myönsi että esiintymistilanteessa oli joskus vaikea olla luonnollisesti omana itsenään ja silloin pakotetut tunteet, ilmaisut ja eleet tulivat esille. Tähän vaikutti myös oma tanssilajin suuntautuneisuus.

Kaavio 3. Tulokset tunteiden esille tuomisesta omassa tanssissa tai esiintymistilanteessa liikkeellisesti, kokemuksien pohjalta tai mielikuvien kautta.

Neljännessä kysymyksessä kysyin, onko heidän omassa tanssissaan jokin tunne tai ilmaisu hallitseva tanssilajista riippumatta.

Vastaukset olivat vaihtelevia. 20 vastanneista oli sitä mieltä, että kokee tuntevansa ilon ja onnen hallitsevan omassa tanssissaan ja haluaa myös, että yleisö tulee hyvälle tuulelle heidän tanssistaan.

15 vastanneista taas haluaa antaa katsojalle mielenkiintoisia ajatuksia ja kertoa musiikin ja liikkeen avulla tunteistaan. Ei sen kummempaa itsestä lähtevää tunneilmaisua. He eivät ole ajatelleet sitä, mitä he haluavat tuoda esille, vaan he tuottavat niin sanottua liikkellistä lähtökohtaa.

Viisi vastanneista oli sitä mieltä, että heidän tanssissaan voi näkyä erilaisia tunteita, ilman niitä erittelemättä tai määrittelemättä. He voivat antaa itselleen ajatuksia ja teemoja, mutta varsinaisesti se, mitä katsoja näkee, on katsojan oma päätelmä.

Kaavio 4. esittää tuloksia vastanneiden hallitsevista tunteista omassa tanssissaan.

Viidennessä kysymyksessä kysyin, onko jokin tunne tai ilmaisu yleisesti hallitseva tanssissa lajista riippumatta. Vastaukset kertoivat, että ei ole. Vastanneista 35 keroi, että nykypäivänä tanssissa mennään enemmän siihen suuntaan, että annetaan katsojan tehdä omat päätelmänsä.

Toki tanssijoilla voi olla oman tanssinsa taustalla jokin tietty tunne tai ilmaisu, jolloin tanssija saa itseilmaisunsa paremmin esille ja tällöin katsoja voi samaistua kokemukseen.

Kerronnallisissa ja tarinallisissa tansseissa näytetään usein ilmaisun ja eleiden kautta, mistä on kysymys. Joissain tansseissa annetaan liikkeen ja kehon puhua, jolloin puhutaan liikkellisestä lähtökohdasta, jossa liike on pääosassa. Tätä mieltä oli viisi vastanneista.

Kaavio 5. Tulokset vastanneiden mielestä tunteiden ja ilmaisun hallitsevaisuudesta tanssissa yleisesti tanssilajista riippumatta

6.4 Tutkimuksen ongelmat

Tutkimuksen aikana koin ongelmalliseksi sen, että materiaalia löytyi tunteista ja tunnetiloista todella paljon ja varsinaisen aiheen ongelman rajaus oli haastava. Päätin hyödyntää psykologian tutkimuksia ja teorioita kehonreaktioista ja ihmisten omia kokemuksia. Loppujen lopuksi materiaalia oli kasassa todella paljon, josta päätin lähteä supistamaan.

Näin päätin keskittyä pelkästään psykologian näkökulmaan kehon reaktioista ja hyödyntää niiden antamia apuja tutkiessani ihmisten kirjoituksia tanssista ja tanssilajeista. Osa tuloksista jäi osittain suppeamaksi kuin toiset, koska annoin vastaajille vapaat kädet vastata haluamallaan tavalla kysymyksiin.

Tanssin kannalta tutkimustani vaikeutti se, että en pystynyt kommunikoimaan kyselyyn vastanneiden ihmisten kanssa reaalitytilanteessa enkä päässyt

näkemään heitä esimerkiksi tanssitilanteessa. Silloin kehon reaktioista ja tunteiden näkyvyydestä olisi ollut vielä enemmän hyötyä tutkimuksen kannalta. Olisin pystynyt pääsemään laajemmin sisälle tanssijoiden tunteisiin.

Kysymyslomakkeeni olisin voinut tehdä vielä paremmin ja esittää kysymykset selvästi ja tarkentaa mihin asioihin halusin keskittyä. Välillä tuntui, että vastaukset jäivät suppeiksi ja se vaikeutti hieman tutkimustani.

Aikani oli syksyllä 2011 hyvin rajallinen, koska tein samaan aikaan työharjoitteluni Tampereella. Päätin siis keskittyä syksyn aikana hakemaan materiaalia tunteista ja ilmaisusta ja kirjoittelin niitä ylös. Keväällä 2012 näkökantani ja tutkimukseni muuttuivat, koska rupesin kiinnittämään enemmän huomiota psykologian näkökulmaan tunneteorioista ja kehon reaktioista.

Tutkimukseni etenemistä hidasti myös arkielämän realiteetit: koulussa käyminen, tanssinopetustyöt sekä keväällä 2012 Haapaveden opistossa aloittamani lehtorin sijaisuus, joka toi paljon vastuuta. Kaikki nämä kuormittivat minua ja aiheuttivat lisästressiä ja ajanpuutetta.

Ongelmaksi koin välillä myös tekstin tuottamisen ja kuinka saan ajatukseni ja tarkoitukseni selvästi esille. Materiaalin ja aiheen rajaaminen aiheutti todella paljon päänvaivaa. Ongelmista ja vaikeuksista kumminkin selvittiin ja loppujen lopuksi olen tyytyväinen tutkimukseeni ja saamiini tuloksiin.

7 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA POHDINTAA

Tämä opinnäytetyötutkimus on ollut todella syventävä oppimisprosessi. Ennenkaikkea tämä on ollut oppimismatka itseeni sekä taitoihini tutkia tunteita enemmän ja tutustua kehon reaktioihin tunteiden kautta. Prosessi auttoi myös tutkimaan tanssilajien monimuotoisuutta niin tunteiden kuin kehon reaktioiden kautta.

Tanssin kautta oivalsin sen, että kehon on oltava mahdollisimman maneeriton ja valmiina vastaanottamaan rehellistä ilmaisua liikkeen rinnalla. Tanssijan on oltava mahdollisimman tietoinen omasta kehostaan, jotta tunneilmaisusta ei tule päälleliimattua eikä teennäistä.

Joskus tanssilajien perinteinen liikekieli voi estää erittäin voimakkaan tunneilmaisun, jos tyyllilajilleen uskolliset tanssijat haluavat pitää liikekielensä juuri tietynlaisena. Alla yhden vastaajan kommentti:

”Tanssilajien ominainen liikekieli on monesti jo ennalta kehitelty ja jos se on tanssijan kehoon syötetty sellaisenaan on siitä hyvin vaikea irtautua. Joten olen tullut siihen tulokseen että mitä monimuotoisemmin tanssija jaksaa kehittää itseään sekä omaa työkaluaan, kehoa, on hänen helpompi sopeutua lajiin kuin lajiin ja ilmaisukin paranee entistä monipuolisemmaksi”.

Lajille ominaisten liikkeiden ja esimerkiksi vihan tunteen yhdistäminen balettiin voi aiheuttaa humoristisen ja hämmentävän vaikutelman. Vihan tunteen aiheuttamia eleitä ei välttämättä voida tuoda esille baletin perinteisen liikekielen avulla tarpeeksi voimakkaina. Lopputulos voi jakaa mielipiteitä ja jotkut käyttävätkin näitä ristiriitoja hyväksi koreografioidessaan. Ne voivat olla myös mielenkiintoisia ratkaisuja. Jotkut taas kunnioittavat perinteitä ja haluavat tanssin näyttävän alkuperäiseltä lajille tyypillisenä.

Ilmaistakseen yleisölle tai katsojalle haluttua tunnetilaa, on tanssijan ensiksi tiedettävä, miltä tunnetilan aiheuttama fyysinen reaktio oikeasti kehossa tuntuu tai millaisia eleitä ja ilmeitä tunnetila saa aikaan. Vuorovaikutus kehonreaktioiden ja tunteiden välillä on todella intensiivinen ja se vaikuttaa myös tanssijan jaksamiseen ja ja vireystilaan.

Opettajilla ja koreografeilla on suuri ja merkittäväkin vaikutus siihen, mitä he antavat tanssijoilleen ja mitä he vaativat heiltä. Heidänkin olisi hyvä muistaa

välillä mennä pois omalta vahvuusalueeltaan ja kokeilla välillä jotain sellaista, mikä ei ole ominaista heidän toiminnalleen.

Omassa opetuksessani pyrin usein siihen, että hakisin uuden lähtökohdan asioille lähestyä, enkä antaisii kaikkea oppilailleni valmiiksi pureskeltuna. Tietysti on hyvä muistaa, että oppiminen olisi mielenkiintoista ja että oppimista tapahtuisi. Kaavoihin kangistuminen on tällä alalla harmillista, mutta välillä siihen törmää hyvinkin usein.

Tunteiden tulkitseminen ja ilmaisu tanssissa on mielestäni tärkeää, koska silloin mennään syvemmälle asioihin. On mahdollista yhdistää kokemuksellisuus, tieto ja taito siitä, mitä tunteet, tunnetilat ja niiden ilmaiseminen ovat ja mitä ne merkitsevät. Tämä pohdintani liittyy myös tutkimiini tanssilajeihin ja niiden perinteisiin ilmaisukeinoihin.

Monesti tanssilajit määritellään niin, ettei niille anneta tarpeeksi tilaa omalle tulkinnalle. Varsinkin esittävän ja viihteellisen tanssitaiteen kuten jazz ja showtanssi piirissä tämä on hyvin hallitsevaa. Kuinka moni showtanssinopettaja, jazztanssinopettaja tai tanssija miettii lopulta sitä, miten saa kehossaan näkymään esimerkiksi vihan tai aggressiivisuuden tunteen. Olin tutkimukseni alussa sitä mieltä ettei kovin monikaan. Usein se tunne on jäänyt mielestäni päälleliimatuksi ja se on näkynyt tanssissa, ellei tanssija ole ollut tietoinen siitä, mitä hän voi kehollaan tehdä ja mitä kaikkea se pitää sisällään.

Pohtiessani tutkimuksen aikana saamiani vastauksia, olen tullut siihen tulokseen, että kaikki eivät ajattele niin, että päälleliimattuja tanssilajeja olisi ainoastaan ne joissa ei voisi tuoda tunteitaan kehon reaktioden avulla esiin. Vaan kyse onkin juuri siitä, miten tuot tanssijalle esiin asian ja mitä häneltä vaadit sekä mihin haluat hänen keskittyvän.

Vastauksia lajitellessani mietin kovasti juuri tutkimieni tanssilajien taustoja sekä tanssijoita jotka ovat uskollisia niille lajeille. Jos tutkimukselle olisi ollut enemmän aikaa, olisin halunnut keskittyä myös siihen, miten he kokevat tanssilajien kategorisoinnin.

Mietittyäni showtanssia, jazztanssia ja balettia, tulin siihen lopputulokseen, että niissä on enemmän samankaltaisuuksia keskenään, Nykytanssi koetaan enemmän luonnolliseksi ja vapaammaksi.

Edellä mainituissa lajeissa on kumminkin tietynlainen tekninen pohja, jota usein vaaditaan tanssijalta. Jo teknisissä asioissa on samankaltaisuuksia.

Ilmaisun ja tunteiden osalta baletti eroaa hiukan näistä muista, koska sen liikekielellinen ilmaisu on aikalaille miimistä, mutta sen tunteellinen ilmaisu voi olla toisenlainen.

Päätelmäni heijastuvat siihen myös siihen, miten itse koen tanssijan roolin. On osattava antaa myös itsestään paljon enemmän. Ei riitä se, että tulet tanssisaliin ja teet kaiken kuten sanotaan. On osattava myös ymmärtää ja käsitellä omaa tanssijuuttaan. Tanssijuus on tanssin ymmärtämistä kehon ja mielen taiteena, jossa tieto ja taito yhtyvät.

Olen tutkimukseni aikana tullut myös hyvin tietoiseksi siitä, miten itse toimin tanssijana ja tanssinopettajana ja kuinka voin hyödynää omaa tutkimustani niillä alueilla. Olen oppinut myös huomaamaan tanssilajien kautta erilaista tunne- ja tanssi-ilmaisua.

Tunteiden ja kehon reaktioiden käsittely on vienyt uudelle tasolle ja toivon sen myös kovasti antavan jotain myös niille, jotka pohdiskelevat samoja kysymyksiä tai tuntevat välillä samanlaisia tuntemuksia.

8 LÄHTEET

Laine V., Riihelä-Vilkko A. 2006 Mielen Maailma 4 Tunteet, motiivit, ja taitava ajattelu. 1. Painos WSOY, Helsinki.

Kinnunen A. 2010, Neljä käskyä – ilmaisullisuus tanssissa, tunnetilat ja eleet. Opinnäytety, Oulun seudun ammattikorkeakoulu, Oulu.

Tammivuori K. 2000 Nauti esiintymisestä! Finn lectura, Helsinki

Baletti. Wikipedia. Hakupäivä 24.2.2012.

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Baletti>

Jazztanssi. Wikipedia. Hakupäivä 24.2.2012.

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Jazztanssi>

Kognitiivinen ajattelu. Hakupäivä. 3.3.2012.

<http://www.edu.helsinki.fi/malu/kirjasto/tieto>

Nykytanssi. Tanssintiedotuskeskus. Hakupäivä 24.2.2012.

<<http://www.danceinfo.fi/johdatus-tanssiin/voiko-hiipiminen-olla-tanssia-opas-tanssitaiteen-katsomiseen/1-mitae-taidetanssi-on/nykytanssi/> >

Sanaton viestintä. Hakupäivä 3.3.2012.

http://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_perusteita_maarittely_koodit.shtml

Tunnetilat. Hakupäivä 22.2.2012.

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo70318&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinnumero

Tunteet ja motiivit. Hakupäivä 27.3.2012.

http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps4/03_motivaation_emootioiden/01_3.1_motivaatioteoriat?C:D=1465741&m:selres=1465741

Tunteet. Hakupäivä 3.3.2012.

<http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps4/02_tunteet/06_2.6_tunteiden_ilmaisu?C:D=gjta.e7ST&m:selres=gjta.e7ST>

LIITE

Kysymyslomake tanssinkentällä työskenteleville ja opiskeleville.

Mitkä ovat mielestäsi tyypillisiä tunteita ja ilmaisuja seuraaville tanssilajeille?

Nykytanssi

Showtanssi

Jazz

Baletti

2. Miten seuraavat tunteet tanssissasi mielestäsi tulevat esiin kehon reaktioiden kautta?

Ilo

Pettymys

Onni/Onnellisuus

Viha

Suru

3. Kuinka pyrit tuomaan tunteita esille omassa tanssissasi? (Kuvaile omin sanoin)

4. Onko mielestäsi jokin tunne omassa tanssissasi hallitseva lajista riippumatta? Kuinka se näyttäytyy kehossa ja ilmaisussasi?

5. Onko mielestäsi jokin tunne yleisesti hallitseva tanssissa lajista riippumatta?